クッキングガイド

この取扱説明書は、販売終了製品で、2003 年度製作です。
内容は現状にそぐわない場合や、部品の在庫がない場合があります。

良品厨房

ご使用になる前に
必ずお読み下さい

良品厨房

圧力鍋 (作動圧力78キロパスカル：0.8kg/㎠)

- コゲ付きにくい内面フッ素樹脂加工でお手入れもカンタン!
- 電磁調理器対応〔200Vをご使用の場合は中火(1300kw)以下でご使用下さい。〕
- 安全4重設計
- アルミニウムは熱伝導率も良く、軽くて扱いやすい。
- PSC SG 対人賠償責任保険付 製品安全協会

経済産業省承認のもとで、製品安全協会が定めたマークです。
家庭用の圧力鍋の安全性、品質及び、消費者が誤った使用をしないための必要事項を定め、一般消費者の身体に対する危害防止及び、生命の安全を図ることを目的とし、万一製品の不具合により身体に事故が起きた場合に損害が補償されます。

良品厨房

圧力鍋は安全です。

注意事項を守って正しく使いましょう！

ご注意

注意事項（以下の項目を守ってご使用戴ければ、圧力鍋は安全です）

1. 空焚きは絶対にしないでください。
(パッキン・取っ手の破損、フッ素樹脂塗装の損傷、変形の原因となります。)
2. 使用後はよく洗って乾燥させてください。
3. 取っ手の部分が熱くなる場合があります。(ガスをお使いの場合、炎が底面より大きくならないようにしてください。取っ手が熱くなり、劣化します。)
4. ノズル・フィルターは使用する度に掃除をしてください。
5. 加熱状態では衝撃を与えないでください。
6. 調理量は最高水位線以下にしてください。
7. 特に豆類(豆＋水)は絶対に豆るい線以下で使用してください。
8. 重曹、ふくらし粉、多量の油、酒は使用しないでください。
9. カレー・シチュー等、粘性の高いルーを使用する料理には、ふたをとるか、普通の鍋ぶたを使ってください。
10. 使用中又は使用後すぐは、絶対にふたを開けないでください。
11. ふたを開ける時は、中の圧力が完全に無くなったことを確認してからにしてください。
12. ガス及び全てのクッキングヒーターに対応するものですが、200V IHなどをご使用の場合は、必ず中火(1300kw)以下でご使用ください。
13. 使用する前には、必ず各部に異常がないことを確認してください。又、各部にき裂、破損、へこみ、曲がり、緩みなどの異常を生じた場合は使用しないでください。
14. 調理器具の中に長時間料理を保存しないでください。
15. 金属製の調理器具(汁杓子等)はお使いにならないでください。
木や竹、プラスチック製等のものをご使用ください。
16. 内面のフッ素樹脂はフライパンと同じで、永久ではなく必ず剥離します。
これは調理器具の寿命です。
17. 外面は耐熱塗装ですので、ご使用により変色します。特に空焚きは塗料が剥離します。
これは調理器具の寿命です。

IHクッキングヒーターをお使いの場合

ＩＨクッキングヒーターは他の熱源と違い、鍋自体を発熱させる装置です。それもドーナツ状の部分だけ発熱します。
故に(強)で使えば急速に熱くなるので、金属でも必ず膨張し使っているうちにゆっくりと変形していきます。
ＩＨの(強)は急速に熱くなるので、ステンレスの膨張とアルミの膨張の差に非常なストレスを発生させます。
まして空焚きになると限界を超え、底面の変形、剥離の原因となります。必ず(強)ではなく(弱～中)でご使用ください。
(注)ＩＨの(強)で調理をしていると、底面ステンレスの剥離を起こす原因になります。
これは調理器具の寿命なので、少しでも長くお使いいただくには(弱～中)を心がけてください。

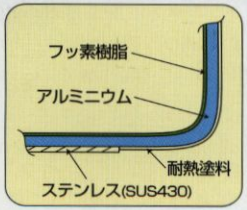
このたびは、良品厨房圧力鍋をお求めいただきまして誠にありがとうございました。
お求めの圧力鍋を正しくお使いいただくために、この「取扱説明書」をよくお読みください。
お読みになったあとは大切に保管し、わからない時に再読してください。

圧力鍋ってこんなにいいんです！

省エネルギー鍋

本体とふたとの間のパッキンが、必要以上に蒸気を逃さず鍋の中の温度を約117℃ にするので調理時間が短縮できます。
作動圧力78キロパスカル
(0.8kg/㎠)

料理に最適材料



厚板アルミニウムですので、熱の伝わりが良く、又、内面にフッ素加工をしていますので対流の悪い炊飯、カレー、シチューには最適です。

内面フッ素樹脂加工

内面にフッ素樹脂加工が施されていますので、くっつきにくく、お手入れが簡単です。

柔らかく調理

圧力をかけて調理しますので、材料がとてもやわらかくなります。お子様やご老人も安心して召し上がれます。

電磁調理器具対応

ガスレンジは勿論、電磁調理器でもお使いいただけます。
(200V IHをご使用の場合は必ず中火(1300kw)以下でご使用下さい。)

知っておきたい　各部のなまえ

R-❶ 圧力調整装置(おもり)
R-❷ 圧力調整装置(ノズル)
R-❼ 安全弁
R-⓯ ふた
R-❻ フロート式安全装置
R-⓳ ふた取っ手
R-❾ フィルター(2ヶ所)
R-⓲ パッキン
R-⓮ 蒸し簀(す) (別売部品)
R-⓰ 補助取っ手
R-⓫ 最高水位線
R-⓱ 本体
R-⓬ 本体取っ手

付属品
R-⓭ 掃除ピン

部品を破損・紛失された時は、お客様相談室へお問い合わせ下さい。

だから安全なのです　圧力鍋の構造とはたらき

圧力を調整します

R-❶圧力調整装置(おもり)
R-❷圧力調整装置(ノズル)

沸騰するとおもりがゆれはじめ(回転はしません)、ノズルから余分な圧力をシュッシュッと排出します。
圧力鍋の中の圧力を常に78キロパスカルに保つ働きをする装置です。
(注) ノズルに調理カス等が詰まっていないか確認してお使い下さい。

安全を見張ります

R-❻フロート式安全装置
R-❼安全弁

本体にふたが正しくセットされないと圧力が上がらない構造で、内部に圧力が残っている場合（フロート式安全装置が上がっている場合）は、ふたをあけられないように設計された安全装置です。だれでも安心して使えるように工夫されています。(フロートが上がるまでは、フロート式安全装置の所に隙間があります。ゆえに蒸気は漏れます。しかし、内圧が上がり切れば隙間がなくなり、ほとんど漏れなくなります。又、少しの蒸気漏れは何ら問題はございません。)
圧力調整装置(ノズル)が目詰まりをした場合、この弁(安全弁)が作動して鍋の中の圧力が異常に高くなることを防ぎます。

ノズルの詰まりを防止します

R-❾フィルター
R-⓭掃除ピン

調理中の食品がノズルに詰まるのを防止する装置です。
(注) 常に穴詰まりの無いように清潔に掃除し、フィルターが取りついているかどうか必ず確認して下さい。
調圧装置と安全弁の2ヶ所に同じフィルターが付いています。

密閉します

R-⓱本　体
R-⓯ふ　た
R-⓲パッキン

本体とふたを完全に密閉するためのものです。常に清潔にしてご使用下さい。
シリコンゴムを使用していますので、無害です。
(約2年で新しいものと交換して下さい。)

1 火にかける前に

確認1 R-1 圧力調整装置

おもりを外し、ノズルの詰まりは無いか、のぞいて見るか、掃除ピンを通して下さい。

確認2 R-18 ふたのパッキン

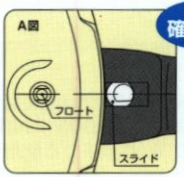
清潔なものが正しくセットされていますか？

確認3 R-9 フィルター

穴詰まりは無いか、きれいに掃除されているか、外して確認して下さい。

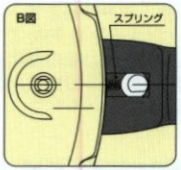
確認4 R-6 フロート式安全装置

スムーズに上下に動きますか？
(B図にて確認して下さい。)



確認5 フロート式安全装置(ふた取っ手内側)

B図のようにスプリングが入ってセットされているか確認して下さい。
A図の状態では、フロートはふたの表面に頭を出すことは出来ません。



本体に正しくセット(ふた取っ手と本体取っ手が一直線)されると、B図のようにスライドが本体取っ手のガイドにそって動きます。
この状態でフロートは、ふたの表面に頭を出すことが出来ます。指でスライドをB図のようにして、フロートが動くか確認して下さい。

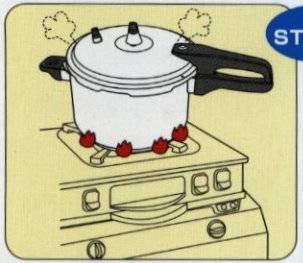
確認6 最高水位線

調理する材料は、汁(水)も含めて、最高水位線以下ですか？
特に豆を調理する時は、豆と汁(水)を合わせて必ず豆るい線以下にして下さい。

確認7 本体とふた取っ手

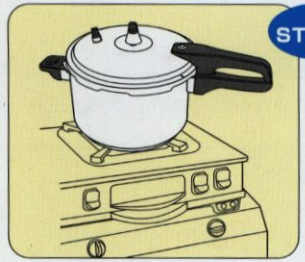
ふたは本体に正しくセットされていますか？
本体取っ手の▲マークと、ふたの▼マークを合わせ、ふたを時計の針と同じ方向に廻して、本体とふたの取っ手が、一直線に重なるようにセットして下さい。

2 火にかけてから



STEP 1 沸　騰

（ガスの場合は炎が底面より大きくならない様にして下さい。200V IHの場合は中火（1300kw）以下でご使用下さい。）
最初はいくぶん強火ぎみにします。
おもりがシュッシュッと音をたてて動き出したら(これを圧力鍋の慣用語で沸騰と呼びます)調理に合わせ、弱火または中火にします。



STEP 2 調理時間と蒸らし時間

所定の調理時間が来たら、火を消してください。（沸騰から火を消すまでを圧力鍋の慣用語で調理時間と呼びます）
火を消した後も、しばらく中の温度は下がりません。
(これを圧力鍋の慣用語で蒸らし時間と呼びます)
圧力鍋しかできない特徴です。

ご注意

1 沸騰後は鍋をゆすったり、おもりを急に外したり、鍋を傾けたりしないで下さい。蒸気と共に中味(液状の場合)が飛び出すことがあります。

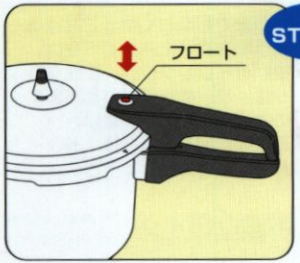
2 空焚きは絶対にしないで下さい。
パッキン・取っ手の破損、圧着の剥離、変形の原因となります。

3 おもりが動き出すまで（内圧が78キロパスカルに上がり切るまで)の間は安全装置の所に隙間がありますので、そこから蒸気が漏れますがおもりが、動き出せば隙間はなくなり、ほとんど漏れなくなります。又、少しの蒸気漏れは異常ではありません。

4 又、内部の圧力が上昇する過程で、パッキンがピチピチと音をだす事がありますが異常ではありませんのでご安心下さい。

確認して下さい

3 ふたを開ける時

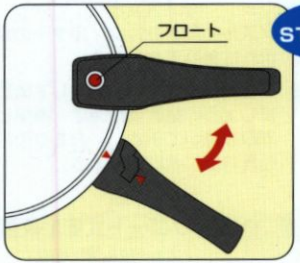


STEP3 フロート

フロートが沈んでいるか確認して下さい。
(フロートが上がっている時は、ふたがロックされており開きません)

STEP4 蒸気を抜く

おもりを持って静かに手前へ傾けて下さい。(鍋の中に圧力が残っていれば、シュッと抜けます)
蒸気の抜ける音がしなくなったら、おもりを真っすぐ上に引っ張って外して下さい。



STEP5 ふたを開ける

フロートが沈んでいるのを確認してふたを廻して(時計の針と反対方向に最初の▲マークの位置まで)真上に持ち上げて外して下さい。
フロートが沈んでいない場合は、ふたを廻す事は出来ません。

ご注意

1 おもりは急に外さないで下さい。
中味が飛び出す恐れがあります。
2 粘着物が中にある場合は、フロートが沈みにくい場合があります。
フロートの頭を箸のような細い棒で突いてみて、蒸気がきつく出る場合は、おもりを付けて、水で急冷却するなどしてSTEP 3・4・5の操作を繰り返して下さい。

急いでふたをあける必要がある場合

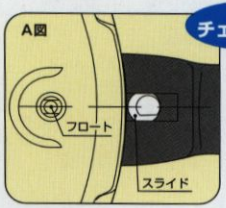
おもりを持って静かに手前へ傾けて、蒸気を抜くか、おもりをつけたまま多量の水をかけて急冷して下さい。

こまめにチェック　点検とおそうじ

チェック1　R-② 圧力調整装置（ノズル）

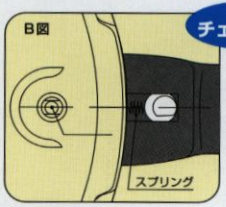
点　検　ノズルの詰まり、フィルターの穴詰まりはありませんか？

お掃除　ご使用後にきれいに掃除して確認しましょう。詰まった時は、掃除ピンで取り除いて下さい。おもりの内部もきれいに洗いましょう。



チェック2　R-⑥ フロート式安全装置（ふた取っ手内側）

フロート弁はスムーズに動きますか？B図のスライドがひっ込んだ状態で、フロートが上下に動くか確認して下さい。（確認5参照）



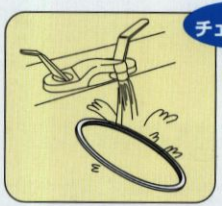
チェック3　スライドの動き確認

チェック2の状態で、スライドがA図～B図をスムーズにくり返せるか確認して下さい。
（スプリングの確認）

チェック4　R-⑮ ふた　R-⑰ 本体

お掃除

- いつまでも楽しく使って戴けるようにきれいに洗って下さい。
- 硬いナイロンタワシ、金属タワシは、フッ素樹脂をいためますので使用しないで下さい。
- 取っ手が緩んだ場合は、ドライバーで追い締めして下さい。



チェック5　R-⑱ パッキン

お掃除　調理物のカス等の付着が無いように、常にきれいに洗って水気を拭き取ってから、ふたに正常にセットして下さい。

チェック6　R-① 圧力調整装置（おもり）

お掃除　おもりは真鍮にクロームメッキをしております。ゆえに金タワシ、みがき粉等で洗いますと、クロームメッキが剥がれることがありますのでご注意下さい。
ただ、剥がれても機能には何ら問題はございません。

こんなときには　トラブル

正常な場合

1. 火にかけて数分後、フロート式安全装置が浮き上がります。
   （フロート周辺から蒸気が少し漏れる場合がありますが、問題はありません。）
2. 更に数分後、圧力調整装置のおもりが シュッシュッと動き出します。

お客様相談室
☎06(6334)4349　FAX06(6334)4343
受付時間／AM 9:00～PM 5:00
（土、日、祝祭日、年末年始、盆休みを除く）

これ以外の動きは全て異常です。すぐに火を消して十分に急冷してから、下記に異常の見分け方と、原因、対策を列記してありますので、よく読んで対処して下さい。
さらに不明な点は、右記電話番号にお問い合わせ下さい。

こんなとき	原　因	このようにします
フロート式安全装置のフロートが浮き上がらない。 フロート弁は浮き上がったが、おもりが動かない。	蒸気が漏れている　ア、おもり部から　イ、フロート式安全装置から　ウ、ふたのパッキン部から	各部の点検をして、必要に応じて部品交換する。
おもりが回転しない。	弊社商品のおもりは回転しません。	弊社商品のおもりは、ヤジロベイの様にゆれるだけです。回転すると火傷の危険がありますので、回転しない様にしています。
おもりが急に動かなくなった。（調理中）	ノズル、フィルターの目詰まりか、空炊き。	目詰まりを掃除して下さい。空炊きは必要に応じて汁(水)を足して下さい。豆を調理する場合は、皮などの付着が残り易いので特に気をつけて下さい。
安全装置部から蒸気が少し漏れる。	フロートが上がるまではフロート式安全装置の所に隙間があります。ゆえに蒸気は漏れます。	しかし内圧が上がり切れば隙間がなくなり、ほとんど漏れなくなります。又、少しの蒸気漏れは何ら問題はございません。
安全装置部から蒸気がはげしく漏れている。	スプリング、安全弁ボルトが損傷。安全弁ボルトが緩んでいる。安全弁パッキンの損傷又は入っていない。	損傷部品の交換及びボルトの追い締めをする。
安全装置が作動。	圧力調整弁ノズル、フィルターの目詰まり。 安全弁のスプリングの損傷。	ノズル、フィルターの掃除。損傷部品の交換。
ふたの周囲から蒸気が漏れる。	本体とふたのセットが不完全。 パッキンの損傷又は硬化、あるいは異物の付着。	正しくセットし直す。パッキンの交換又は掃除。
ふたが動かない。	本体とふたの噛み合わせが悪い。 空焚きによるスライドの損傷。	ふたを開ける方向に強く動かす。スライドの交換。
取っ手ががたつく。	ネジが緩んでいる。ナットの損傷。 座金の溶接不良、損傷。	ネジを追い締めする。本体を交換するか、廃棄。

ご注意　取っ手が外れて鍋(ふた)が落ちて、火傷、ケガをする事がありますので、取っ手のがたつきを簡単に考えないで、完全な状態にしてご使用下さい。

■白米ごはん■

材　料（4人分）

白米……3カップ(600cc)
水……3カップ弱(530cc)

作り方

①白米を洗い、圧力鍋に入れます。
②圧力鍋に入れ、強火に加熱し、沸騰後弱火で7分加熱し、火を止め15～20分置く。

一口メモ

圧力鍋で炊いたごはんは少し黒ずんで見えるのは何故か？

(1) 圧力鍋で炊いた精白米が、一般の炊飯器で炊いたものに比べ、黄色っぽく、黒ずんだ色沢に見える現象は次のように説明出来ます。
(2) 圧力鍋の加圧時の加熱沸騰温度は117℃前後であり、一般の炊飯器の100℃に比べてかなり高温です。
圧力鍋の沸騰後の加熱時間を3分、6分、及び9分として炊飯すると、加熱時間6分以上と長くなるに伴って、いくぶん黄色っぽく、黒ずんだ色沢が認められます。
(3) 数社の圧力鍋について試験したところ、いずれによっても程度の差はあるが、黄色っぽく、黒ずんだ色沢が認められます。
(4) 黄色っぽく、黒ずんだ色沢は、米澱粉が吸水と加熱によって糊化状態、いわゆる炊けた状態になることによって生じるものであって、圧力鍋では急速かつ完全に糊化が進行し、透明感が増大するため、光の乱反射が少なくなり、黄色っぽく、黒ずんだ様に見えるものです。
従って普通の炊飯器で炊いたご飯と同様に食べても、圧力鍋によって炊いたご飯は何ら差し支えないものです。
(5) 以上のごとく、何ら差し支えないものですが、圧力鍋による炊飯にあたり、沸騰後の中火による加熱時間を短くすることにより、多少防げるものと思われます。

(参考)農林水産省食品総合研究所　分析栄養

注 このレシピは、5ℓの圧力鍋を使用して作りました。良品厨房3ℓ圧力鍋の場合、分量が入らない場合もあります。その時は$\frac{2}{3}$を目安としてください。但し、調理時間、蒸らし時間は変わりません。

メニューの使い方

このクッキングガイドに表示されている水量沸騰時間、調理時間、蒸らし時間は一応の目安とお考えください。
材料は4～5人分を基準としております。
又、材料や味付けの工夫であなたなりにバリエーションを広げていただきますようおすすめします。

メニューの中の慣用語

■調理単位
カップ……1カップ200cc
大さじ……15cc
小さじ……5cc

■調理目安
沸騰時間……おもりがシュッシュッと音をだして動き出すまでの時間。
調理時間……沸騰から火を消すまでの時間。
蒸らし時間……火を消し、余熱を利用して調理する時間。

■赤　飯■

赤飯(蒸す場合)

材　料（4人分）

もち米……3カップ
小豆……1/3カップ

作り方

①小豆はひたひたの水と共に鍋に入れ、火にかけ沸騰すればザルにあげてゆで汁を捨てる。
(ゆでこぼし)
次に圧力鍋に小豆を入れ水1カップ強を加えてふたをセットし強火にかけ沸騰後弱火で3分加熱し火を止め10分置く。
②もち米を洗って小豆のゆで汁につけ一晩置き、蒸す30分前にザルにあげ水気を切っておく。
③圧力鍋に2カップの水を入れ、蒸し簀を敷いてクッキングシートを敷き、②と小豆を広げて入れふたをセットし、強火にかけ沸騰後弱火で10分蒸し、火を止めて約10分置く。

赤飯(炊く場合)

材　料（4人分）

もち米……3カップ
小豆……1/3カップ
栗……10粒
A［小豆のゆで汁と水合わせて2+2/5カップ(もち米の80%)］

作り方

①小豆は蒸す場合と同様にゆでる。
②栗は皮をむき4ッ切りにし水につけてあくを抜く。
③圧力鍋にもち米を洗って入れ①、②とAを入れ、好みで塩小さじ2/3杯入れてふたをセットし強火にかけ、沸騰後弱火で5分加熱し火を止め、約10分むらす。

一口メモ

小豆をゆでるのも、炊きおこわも、とても短時間で手軽です。
パラリと艶良く仕上げるには、むらし終わりを手早く飯きり等の広やかな物に切るように広げて、風を当てると良いです。

注 このレシピは、5ℓの圧力鍋を使用して作りました。良品厨房3ℓ圧力鍋の場合、分量が入らない場合もあります。その時は$\frac{2}{3}$を目安としてください。但し、調理時間、蒸らし時間は変わりません。

ビーフカレー／ホワイトシチュー

■ビーフカレー■

材　料（4人分）

牛肉……250g
玉ねぎ……2個
じゃが芋……3〜4個
人参……1本
かぼちゃ……1/4個
ローリエ・にんにく……各少々
バター……大さじ1杯
水 4カップ、スープの素……2個
固形カレールー……6個
ご飯、薬味……4人分

作り方

①牛肉はひとくち大、玉ねぎは4ツ切り、人参、じゃが芋、かぼちゃは乱切り、にんにくはみじん切りにする。
②圧力鍋を火にかけ、バターとにんにくを入れて香りを出し、①の材料を加えて軽く炒め、ローリエと水、スープの素を加え煮立ててあくを取る。
③ふたをセットして強火にかけ沸騰後、弱火で5〜8分煮てから火を止め、約15分ほどそのまま置く。
④圧力が抜ければ、ふたを取りカレールーを加えて、ふたを取ったままでしばらく煮立てて味を整える。

一口メモ

カレールーは、各メーカーのを組み合わせて使うとこくが出ます。
野菜はつぶれることを考えて大きく切り、あくはしっかり取ってから煮込むとおいしく出来上がります。

■ホワイトシチュー■

材　料（4人分）

とりもも肉……300g
じゃが芋……2個
人参……1本
プティ玉ねぎ……200g又は大1個
マッシュルーム……50g
ブロッコリー……1/2株
バター……大さじ1杯
水……2カップ、スープの素1個
牛乳……1カップ
固形シチュウの素……5個
ローリエ……1枚

作り方

①とりももは3㎝角に、じゃが芋、人参は大きく乱切り、プティ玉ねぎは皮をむいておく。
②圧力鍋を火にかけバターを溶かし①を炒めて水、スープの素、ローリエ、マッシュルームを加え、煮立ててあくを取りふたをセットする。
③強火にかけ沸騰後、弱火で5分煮て火を止め、約15分そのまま置いてからふたを取り、牛乳・シチューの素を加えてふたを取ったまま火にかけ、とろみをつけて味を整える。
小房に分けて茹でたブロッコリーを加えて仕上げる。

注 このレシピは、5ℓの圧力鍋を使用して作りました。良品厨房3ℓ圧力鍋の場合、分量が入らない場合もあります。その時は$\frac{2}{3}$量を目安としてください。
但し、調理時間、蒸らし時間は変わりません。

■ビーフシチュー■

材　料（4人分）

- 牛肉(バラ肉やスネ肉)……約500g
- A　塩、こしょう、パプリカ、小麦粉
- サラダ油……大さじ1～2杯
- 玉ネギ……1個
- にんにく……1片
- バター……大さじ1杯
- 小麦粉……大さじ2杯
- 赤ワイン……1/3カップ
- B　水3カップ、スープの素…2個／トマトピューレ…1/3カップ／ローリエ……1枚
- プティオニオン……200g（または玉ネギ大1個）
- じゃが芋……中2～3個
- 人参……小1本
- マッシュルーム……1パック
- セロリ、アスパラガス
- グリーンピース等……適量
- バター……大さじ1杯
- C　デミグラスソース…1/3カップ／ケチャップ……大さじ2杯／塩……小さじ1杯／こしょう……少々／好み砂糖

作り方

①牛肉は3～4㎝角に切り、にんにくはみじん切り、玉ネギは薄切りにする。
②圧力鍋を火にかけ、サラダ油を加え牛肉にAをからませて表面が焦げる位に焼いて取り出す。鍋の余分な油をふき取りバターを入れ、にんにく、玉ネギを炒め、小麦粉を加える。粉っぽさが消える程に更に炒め、肉と赤ワインを入れ少々煮込み、アルコールをとばしてからBを加えふたをセットし、強火にかける。
③沸騰後、弱火で5～10分煮込み火を止めて10分程そのまま置き、圧力を下げる。
④プティオニオンは丸ごと皮をむき、じゃが芋は皮をむいて4つ切り、人参は乱切りにする。
⑤フライパンを火にかけ、バターを溶かし④をいためて③に加え、再びふたをセットし強火にかける。沸騰後、弱火で3分煮込み火を止め、10分程そのまま置く。
⑥圧力が下がればふたを取ってCを加え、時々かき混ぜながら強火で煮込み、つやが出れば味を整えてセロリやアスパラガス等を加えて仕上げる。

一口メモ

牛肉をまず炒めてから煮込み、柔らかくしてから野菜と煮込みます。
野菜は大きめに切る事と、圧力をかけすぎてつぶさないように注意して煮込みます。
時には野菜と仕上げの調味料Cを加えて、ふたを取って様子を見ながら煮込むのも良いでしょう。又、シチュー等とろみをしっかりつけて煮込む場合は、ふたをセットして煮込むと鍋全体に上手に圧力がかからず、こげたり、むらが出ます。
気をつけましょう。

注 このレシピは、5ℓの圧力鍋を使用して作りました。良品厨房3ℓ圧力鍋の場合、分量が入らない場合もあります。その時は$\frac{2}{3}$量を目安としてください。但し、調理時間、蒸らし時間は変わりません。

煮る　黒豆/金時豆・白いんげん甘煮

■黒　豆■

材　料（4人分）

- 黒豆……4カップ
- A
  - 40℃の湯……10カップ
  - 砂糖……320g
  - 濃口醤油……80cc
  - 塩……大さじ1杯弱
- 古釘……ひとにぎり

作り方

①古釘は熱湯をかけてからガーゼー等で包み、Aと共に圧力鍋に入れ砂糖が溶ければ黒豆を洗って加え一晩置く。
②蒸し簀を載せてからふたをセットし強火にかけ沸騰後弱火で20～25分煮込み火を止め冷めるまで置く。
③ふたと蒸し簀を取って火にかけ、沸騰後弱火で30分～1時間煮る。

一口メモ

豆と調味料の割合が決まっている為しわがよらず柔らかく仕上がります。常に煮汁に浸しておくとかたくなりません。汁が少なくなれば湯を足して調節して下さい。炊き上がり煮汁につけて置くと更に味がよくなじみます。

■金時豆・白いんげんの甘煮■

材　料（4人分）

- 各種乾燥豆……3カップ
- A
  - 砂糖……300g
  - 塩……小さじ2/3
  - 淡口醤油……少々

作り方

①金時豆、とら豆、うずら豆は8カップの水につけ約6時間置き、つけ汁ごと圧力鍋に入れふたをセットし、強火にかけしっかり沸騰すれば火を止めしばらく置く。
②白いんげんは3倍の水につけて一晩置き、そのまま火にかけて沸騰させ、ゆで汁を捨ててもう一度同じ位の水と共に火にかけゆでこぼしをする。(白いんげんは、ゆでこぼしをする事により、あくが抜けて白く仕上がる)次に圧力鍋に白いんげんを入れて、しっかりつかる位水を入れふたをセットし火にかけ、沸騰すれば火を止めしばらく置く。
③①、②共にふたを取って豆が柔らかくなるまで様子を見ながら火にかけ柔らかくなればAを加えて少々煮込み火を止め汁に浸けてしばらく置き、味を含ませる。

一口メモ

豆は新しい、古いの違いで柔らかさが変わります。一度圧力をかけて沸騰させ火を止めて後、様子をみながらふたを取って煮る作業を身につけて下さい。
又、柔らかすぎた時は豆をひきあげ、汁のみ煮詰めてから豆をもどして味をなじませると良いでしょう。

注　このレシピは、5ℓの圧力鍋を使用して作りました。良品厨房3ℓ圧力鍋の場合、分量が入らない場合もあります。その時は$\frac{2}{3}$を目安としてください。但し、調理時間、蒸らし時間は変わりません。

煮る　鰯の辛煮／鰯の生姜煮

■鰯の辛煮■

材　料（4人分）

- 大羽鰯……約500g
- 生姜せん切り……10g
- 赤唐辛子……約2本
- 梅干し……大2個
- 昆布……約5cm
- 竹の皮又はクッキングシート
- A
  - 酢……大さじ2杯
  - 濃口醤油……1/3カップ
  - 酒……1/2カップ

作り方

①鰯はうろこと頭を取り水洗いして2cmの筒切りにし、内蔵を抜き取る。
②圧力鍋に水につけて柔らかくした竹の皮や、クッキングシートを切り目を入れて敷き、昆布を置いて①を並べるように入れ、せん切り生姜、種を取った赤唐辛子、梅干しを散らすようにのせAを加える。
③ふたをセットし強火にかけ、沸騰後弱火で10分煮込み火を止めて冷えるまで置き、ふたを取って強火で汁を煮詰める。

■鰯の生姜煮■

材　料（4人分）

- 鰯(中)……8尾
- A
  - 水……約1カップ
  - 濃口醤油……大さじ3杯
  - 酒……大さじ3杯
  - みりん……大さじ3杯
  - 砂糖……少々
  - 生姜……10g

作り方

①鰯はうろこを取り新鮮なものならそのまま洗って圧力鍋に並べ、(又は頭、内蔵を取って) Aを加えてヒタヒタの煮汁になるように水で調節し、千切り生姜を散らす。
②ふたをセットし強火にかけ、沸騰後弱火で5～10分煮て火を止め、約15分置いて後ふたを取ってつぶさないよう盛り付ける。(好みでふたを取ったままで少々汁を煮詰める)

一口メモ

- 竹の皮等を敷くと焦げ付きにくく、穴明きのステンレスの落としぶたがあれば、のせてふたをセットして炊くと味が全体によくなじみます。小さな鰯は丸ごと使っても良いでしょう。
- 圧力鍋だと煮汁が濁らず、つぶれずに短時間で炊き上がります。他の魚でもお試し下さい。

注　このレシピは、5ℓの圧力鍋を使用して作りました。良品厨房3ℓ圧力鍋の場合、分量が入らない場合もあります。その時は$\frac{3}{5}$を目安としてください。但し、調理時間、蒸らし時間は変わりません。

■豚の角煮■

材　料（4人分）

- 豚バラ肉の塊……800g
- 青梗菜……2株
- ネギ……10㎝
- 生姜うす切り……2～3枚
- 辛子……適量
- A
  - 濃口醤油……1/2カップ
  - 酒……1＋1/2カップ
  - みりん……1/2カップ
  - 黒砂糖（又は砂糖）……1/4カップ
  - 茹で汁……1カップ
  - 生姜うす切り……1片分

作り方

①圧力鍋に豚肉を半分切って、ネギ生姜と水を肉がつかる程度加え、ふたをセットし強火にかける。
沸騰後弱火で15～20分程煮込み火を止めて圧力が下がるまで置く。

② 豚肉を4㎝角位に切り、圧力鍋に入れAを加えて、落としぶたの代わりに蒸し簀をのせ、ふたをセットし強火にかける。

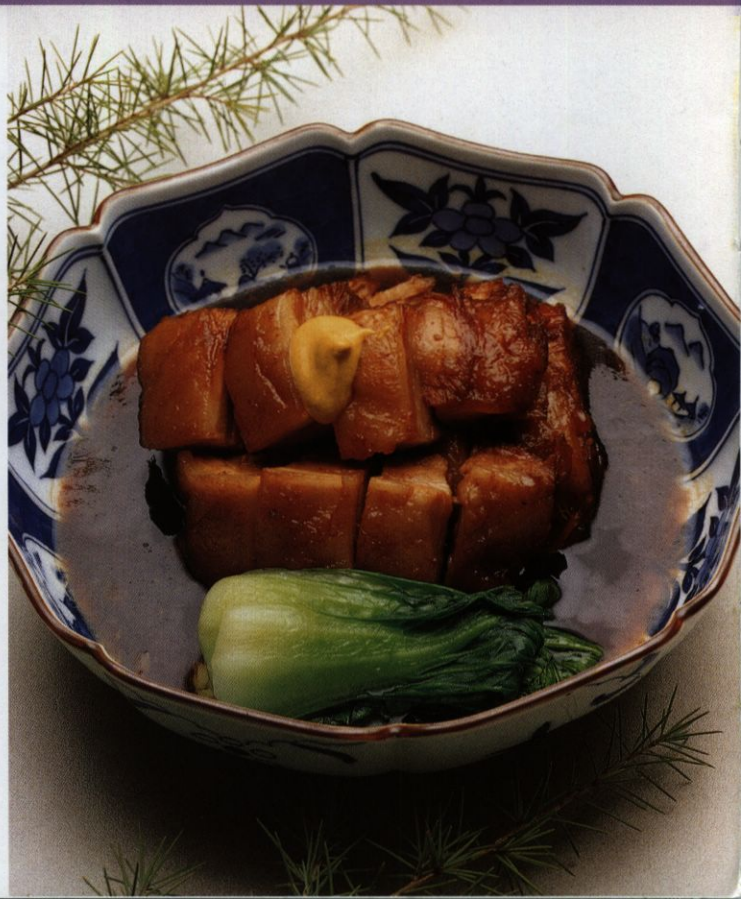
③沸騰後弱火で10分煮込み、火を止め圧力が下がれば、ふたを取って火にかけ、つやが出るまで煮つめる。

④茹でた青梗菜と共に器に盛り、茶こしでこして煮汁をかけ、辛子を添える。

一口メモ

豚を茹でる際には、おからを加えたり、米のとぎ汁で茹でると脂がとれてさっぱり仕上がりますが、よく洗ってそれぞれの臭みを抜かなければなりません。
今回は、ゆで汁もスープ等に利用出来、肉もすぐに使えるよう水で茹でました。また、煮込むと肉はかなり小さくなり、煮つめすぎると固くなりますので、様子を見ながら仕上げて下さい。

注 このレシピは、5ℓの圧力鍋を使用して作りました。良品厨房3ℓ圧力鍋の場合、分量が入らない場合もあります。その時は$\frac{3}{5}$を目安としてください。但し、調理時間、蒸らし時間は変わりません。



煮る　ふろふき大根／野菜のおにしめ

■ふろふき大根■

材　料（4人分）

- 大根……600g(約1/2本)
- 昆布……7㎝　1枚
- A
  - 水……約3カップ
  - みりん……大さじ3杯
  - 塩……小さじ1/2杯
- B
  - 白みそ　……60g+水　大さじ3杯
  - みりん……大さじ1杯
  - 砂糖……大さじ3杯
  - すりごま……大さじ4杯

作り方

①大根は2～3㎝厚さに切って厚目に皮をむき、昆布とAと共に圧力鍋に入れふたをセットして強火にかけ沸騰後弱火で約8分加熱し、火を止め約10分置く。
②Bを小鍋に合わせ、よく混ぜ火にかけてひと煮立ちさせる。
③①を器に盛り、②をかける。

一口メモ

圧力鍋だと煮くずれせず、又、里芋やこんにゃく、平天等も一緒に煮込むとボリュームが出ます。
色々の野菜を圧力鍋にゴチャゴチャに入れず、それぞれをかためて並べて煮込みます。
又、サイズや厚さをそろえて切って煮込むと煮くずれが少ないです。圧力鍋で野菜を煮る時は、ちょっと短めに圧力をかけて煮込み、余熱で中まで火を通しふたを取って様子を見ながら仕上げるコツをつかむと応用が出来ますョ。

■野菜のおにしめ■

材　料（4人分）

- かぼちゃ……300g
- 里芋(3㎝位のもの)……300g
- 人参(太め)……100g
- レンコン……100g
- 生椎茸……100g
- 高野豆腐……1枚
- A
  - だし……約2カップ
  - みりん……大さじ1杯
  - 淡口醤油……大さじ2杯
  - 砂糖……大さじ3杯
  - 塩……小さじ1杯

作り方

①かぼちゃは種をスプーン等でくり抜き柔らかい部分をきれいに取って3㎝角に切る。
里芋は皮をむき、レンコン人参は皮をむいて1㎝厚さに切る。
高野豆腐はもどして8切れに切り、椎茸は石づきを取っておく。
②圧力鍋に椎茸以外の①とAを入れひたる位にだしで調節しふたをセットして強火にかけ、沸騰後弱火で2分煮込み、火を止めて約10分置く。
③ふたを取って椎茸を加え材料の様子を見ながら弱火で少々煮込む。

注　このレシピは、5ℓの圧力鍋を使用して作りました。良品厨房3ℓ圧力鍋の場合、分量が入らない場合もあります。その時は$\frac{2}{3}$を目安としてください。但し、調理時間、蒸らし時間は変わりません。

茶わん蒸し/あんかけ茶わん蒸し

■茶わん蒸し■

材　料（4人分）

- 卵……2個
- 鶏ササミ……1本
- 焼き穴子……4切
- 海老……4尾
- 生椎茸……小4枚
- かまぼこ……4切
- ぎんなん、ゆり根……各適量
- みつば……8本
- A
  - だし……2カップ
  - 塩……小さじ2/3杯
  - 淡口醤油……小さじ2/3杯
  - みりん……小さじ2/3杯

作り方

①ササミはそぎ切りにし、淡口醤油砂糖で下味を付け、海老は茹でてから殻をむき、椎茸は花切り、ぎんなん、ゆり根はそれぞれ茹でておき、みつばは色よく茹でて2本ずつ結んでおく。

②ボールに卵を割り入れ泡立て器を左右に振ってよくほぐし、Aを少し温めて徐々に加えておく。

③器にみつば以外の材料を入れて②を茶こしでこしながら流し入れ、圧力鍋に2カップの水を入れ、蒸し簀を敷いて並べ、ふたをセットして強火にかけ、沸騰後弱火で2分蒸し、火を止めて5分置く。

④器を取り出し、みつばをかざりふたをして供す。

■あんかけ茶わん蒸し■

材　料（4人分）

- 卵液
  - 卵……2個
  - だし……1＋1/2カップ
  - みりん……大さじ1/2杯
  - 淡口醤油……小さじ1杯
- あん
  - だし……1杯
  - みりん……大さじ1杯
  - 淡口醤油……大さじ1/2杯
  - 塩……小さじ1/4杯
  - 水どき片栗粉……大さじ1/2杯
  - 生姜汁……大さじ1/2杯

作り方

①卵液は同様に作り、器に入れて圧力鍋で同様に蒸します。

②あんは鍋にだし、調味料を合わせにかけカニ身やエビミンチ、鶏ミンチ等を加えて火を通し、水どき片栗粉で艶良く濃度をつけ、生姜汁を効かせて仕上げます。

①にあつあつのあんをたっぷりかけて、スプーンをそえて供します。

一口メモ

圧力鍋だと巣が立つ心配がありません。時には具を入れずにあんかけ茶わん蒸しもめずらしく、うんと応用が出来ます。ただし、普通の茶わん蒸しは卵の4倍のだし、あんかけの場合は3倍のだしと覚えて下さい。

注　このレシピは、5ℓの圧力鍋を使用して作りました。良品厨房3ℓ圧力鍋の場合、分量が入らない場合もあります。その時は$\frac{2}{3}$を目安としてください。但し、調理時間、蒸らし時間は変わりません。

FROM WEBSITE

http://www.itoalumi.co.jp/WONDERCHEF/

インターネットホームページ では、156種類以上のレシピを写真入りで見る事が出来ます。
印刷して自分だけのレシピブックを作る事も出来ます。

検索用ホームページから「ワンダーシェフ」で検索して頂いてもご覧になることが出来ます。

ホームページの内容

- レシピ検索
- 圧力鍋についての詳しい説明
- Q&Aページ
- ワンダーシェフの特徴説明
- 質問受付
- ワンダーシェフのラインアップ
- 掲示板　など

http://www.itoalumi.co.jp/WONDERCHEF/i/

iモードページ では、156種類以上のレシピをいつでもどこでも見ることが出来ます。
お買い物中に材料からメニューを選んだり、キッチンで携帯電話を片手にお料理出来たりと大変便利です。

上記アドレスをｉモード対応携帯電話に入力して下さい。
入力方法は携帯電話の説明書をご覧下さい。

ｉモードで出来る事

- 材料からのレシピ検索
- お菓子、デザートのレシピ検索
- カロリーからの検索
- ユーザー登録
- 料理国籍からの検索
- 質問受付

インターネット・ｉモードでユーザー登録を受け付けています！

ユーザー登録をしていただきますと、毎月2回「季節のレシピ」を含むメールをお届けいたします。また、ユーザー専用のインターネットホームページでは、ユーザー同士がコミュニケーションを持てる「掲示板」もご用意いたしております。

これらのレシピを見る事が出来ます

和食

蒸す
・あんかけ茶碗蒸し
・椎茸シュウマイ
・赤飯
・卵豆腐
・茶碗蒸し
煮る
・あさりの佃煮
・あさりのワイン蒸し
・いなり寿司
・いわしの辛煮
・いわしの生姜煮
・枝豆の塩茹で
・かぼちゃの甘辛煮
・関西風おでん
・牛タンの味噌漬け
・牛肉と新ごぼうの煮物
・牛肉のしぐれ煮
・切り干し大根
・金時豆の甘煮
・栗きんとん
・黒豆
・鶏飯
・五目豆
・さんまの南蛮煮
・ししゃもの昆布巻き
・じゃがいものそぼろ煮
・じゃこの佃煮
・白いんげんの甘煮
・スナップえんどうの玉子とじ
・たこと大豆の柔らか煮
・豚骨
・なすの含め煮
・肉じゃが
・ひじきの煮物
・豚汁
・豚の角煮
・ふきと油揚げの煮物
・豚もつの煮込み
・ふろふき大根
・みそ煮豚ステーキ風
・野菜のおにしめ
・筑で豚
・筑で豚のにんにく醤油漬け
炊く
・青豆ごはん
・玄米ごはん
・五目炊き込みごはん
・赤飯(炊く)
・白米
・白米かゆ
・松茸ごはん

洋食

蒸す
・シーフードと野菜ドレッシング
・手羽の柔らか唐揚げ
煮る
・ヴィシソワーズ
・オックステールシチュー
・牛すね肉の赤ワイン煮
・牛肉のイタリア風煮込み
・クラムチャウダー
・シーフードミックスのトマト煮
・白いんげん豆のチリコンカン
・白いんげん豆のトマト味
　ミネストローネ
・白菜とロースハムのスープ煮
・大豆のポークビーンズ
・タンシチュー
・チキンフリカッセ
・鶏の赤ワイン煮
・鶏のカレークリーム煮
・鶏のパプリカ風味スープ
・ナスと挽肉のカレー
・人参のポタージュ
・ハッシュドビーフ
・ビーフカレー
・ビーフシチュー
・ポークソテーのトマト風味
・ポットロースト
・ボルシチ
・ホワイトシチュー
・本格ポークカレー
・ラザニア
・レンズ豆のカレー

中華

蒸す
・シュウマイ
・スペアリブのケチャップ味
・スペアリブのトウチ蒸し
・肉団子のもち米蒸し
煮る
・海老のチリソース
・牛タンの炒め物
・ジャージャー麺
・鯛の中華かゆ
・中華おこわ
・中華風肉団子のスープ煮
・中華風水炊き
・手羽先の煮込み
・棒々鶏風サラダ
・回鍋肉（ホイコーロー）
・焼豚

良品厨房圧力鍋を使うと、すばやく簡単に健康的な本格料理が楽しめます。
また、材料や味付けの工夫で、あなたなりのバリエーションを広げて頂きますようおすすめ致します。

多国籍

・クッパ
　（韓国風汁かけごはん）
・コムタンスープ
・参鶏湯（サングタン）
・冷麺

お菓子・デザート

・イチゴジャム
・おはぎ
・カスタードプリン
・カップケーキ
・かぼちゃのプリン
・金時豆の甘煮
・栗のケーキ
・ココナッツ団子
・白玉あずき
・スイートポテト
・タピオカのココナッツミルク
・つぶあん（おはぎ用）
・冷やしるこ
・リンゴのコンポート

下ごしらえ・ソース

・肉
・野菜
・豆
・魚介類
ソース
・基本のトマトソース
・ミートソース

調理時間早見表

- よく使われる材料を調理するのに必要な水量、調理時間、蒸らし時間を表にしました。
- Wonder chef TROIS 5ℓ(78キロパスカル)を使い、水の分量には調味料を含みます。
- 調理時間とは、おもりが動き出した時(沸騰)から火を消すまでの時間です。
- 熱源の種類や火力の強さ、材料の大きさ、取り合わせによって調理時間が多少変わりますので、この表はひとつの目安としてお使いください。

材料		調理法	分量	大きさ	水量	調理時間	蒸らし時間
肉	牛スネ肉	煮る	600g	5cm角	5カップ	30分	10分
	豚ロース肉	煮る	600g	かたまり	10カップ	20分	10分
	とりもも肉	蒸す	600g	4枚	4カップ	7分	10分
魚	たこ	ゆでる	500g	かたまり	5カップ	25分	10分
	いわし	煮る	中8尾		4カップ	30分	10分
野菜	じゃが芋	ゆでる	500g	丸ごと	4カップ	10分	5分
	たけのこ	ゆでる	400g		5カップ	15分	10分
	かぼちゃ	蒸す	1kg	1/6位に切る	4カップ	3分	5分
	にんじん	煮る	300g	丸ごと	3カップ	7分	5分
	なす	蒸す	6個	丸ごと	4カップ	3分	2分
	大根	ゆでる	600g	3cm輪切り	5カップ	10分	5分
	さつま芋	蒸す	600g	丸ごと4本	4カップ	5分	5分
	ごぼう	ゆでる	中1本	5cm乱切り	4カップ	4分	3分
	キャベツ	蒸す	中1株	丸ごと	4カップ	8分	5分
	とうもろこし	ゆでる	600g	丸ごと2本	5カップ	5分	5分
豆	あずき	煮る	2カップ	(洗ってすぐ)	5カップ	18分	自然冷却
乾物	干ししいたけ	煮る	40g	10枚	4カップ	13分	10分
	高野豆腐	煮る	6枚		6カップ	0分	10分
麺	マカロニ	ゆでる	200g		6カップ	3分	急冷
卵	ゆで卵	ゆでる	5個		6カップ	2分	3分

※分量は5ℓの圧力鍋用ですので、良品厨房3ℓ圧力鍋の場合分量が入らない場合もあります。その時は3/5を目安としてください。但し、調理時間、蒸らし時間は変わりません。

交換部品について

交換部品は必ず弊社の純正部品をご使用下さい。
お問い合わせは必ず「良品厨房」の容量及び部品番号をお買い上げの販売店、又は弊社お客様相談室までお申し付け下さい。

部品番号	部品名	小売価格
R-①	圧力調整装置(おもり)	1,200円
R-⑯	補助取っ手	1,200円
R-⑲	ふた取っ手	2,000円
R-⑨	フィルター	700円
R-⑱	パッキン	1,400円
R-⑫	本体取っ手	1,600円
R-⑬	掃除ピン	300円
R-⑳	取扱説明書	1,000円
R-㉒	ガラス蓋18cm(別売部品)	1,000円

(別途消費税と送料をご負担下さい。)

注 良品厨房圧力鍋は、作動圧力78キロパスカル(0.8kg/㎠)です。他社の料理ブックを参考にされる場合、作動圧力をご確認ください。作動圧力が違う場合は、料理時間を調整してください。

お客様相談室
☎06(6334)4349 FAX06(6334)4343
受付時間／AM 9:00～PM 5:00
(土、日、祝祭日、年末年始、盆休みを除く)

Wonder chef ステンレス圧力鍋 姉妹品

●全サイズ共(200V) IH調理器及び、ガスにご使用できます。

家庭用3サイズ

プロユースミドル2サイズ

プロユースビック2サイズ

DATA：1		サイズ	
商品サイズ	商品重量	商品サイズ(外寸) W×D×Hmm	本体サイズ(内寸) φ×Hmm
3ℓ	1.8kg	390×210×187	φ180×113
4.5ℓ	2.3kg	435×240×203	φ210×128
6ℓ	2.4kg	435×240×240	φ210×168
8ℓ	3.2kg	460×258×248	φ230×180
10ℓ	3.4kg	460×258×295	φ230×227
15ℓ	6.6kg	425×310×315	φ280×242
20ℓ	7.2kg	425×310×397	φ280×322

DATA：2		容量	
商品サイズ	白米最大炊量	水の容量(最高水位線)	水の容量(豆るい線)
3ℓ	3合	2.0ℓ	1.0ℓ
4.5ℓ	5合	2.8ℓ	1.4ℓ
6ℓ	8合	3.8ℓ	1.9ℓ
8ℓ	1升	5.0ℓ	2.5ℓ
10ℓ	1升2合	5.8ℓ	2.9ℓ
15ℓ	1升8合	10.0ℓ	5.0ℓ
20ℓ	2升6合	13.2ℓ	6.6ℓ

良品厨房　圧力鍋　3.0ℓ

家庭用品品質表示法に基づく表示

●材料の種類　アルミニウム　3.0㎜
(はり底)ステンレス鋼(クロム18%)　0.5㎜
合計(底の厚さ) 3.5㎜
●寸　　法　18㎝
●満水容量　3.0ℓ

取扱い上の注意

イ. 空焚きは絶対しないでください。
ロ. 使用後はよく洗って乾燥させてください。
ハ. とっての部分が熱くなる場合があります。
ニ. なべに三分の二(ただし、豆類にあっては三分の一)以上内容物を入れて使用しないこと。
ホ. 重曹を直接入れて料理しないこと。
ヘ. 多量の油を入れて使用しないこと。
ト. なべの中に長時間、材料を保存しないでください。
チ. 加熱状態では衝撃を与えないこと。
リ. 使用中又は使用後は無理にふたを開けないこと。
ヌ. 使用直後にふたを開ける際は、蒸気をぬく又は水で冷やす等の措置を怠らないこと。

伊藤アルミニウム工業株式会社
〒561-0825　豊中市二葉町1-19-19
電話 06(6334)4341(代)

●その他の材料／取っ手：フェノール樹脂(耐熱温度180度)
おもり：真鍮(クロームメッキ加工)
外　面：耐熱塗装(耐熱320℃)
内　面：フッ素樹脂加工

※この取扱説明書は2003年現在のもので、商品改良の為、予告なく変更する場合がありますのでご了承下さい。

掃除ピン

お客様相談室

圧力鍋連絡協議会 会員
伊藤アルミニウム工業株式會社
〒561-0825　大阪府豊中市二葉町1-19-19
☎06(6334)4349　FAX 06(6334)4343
受付時間／AM9:00～PM5:00
(土、日、祝祭日、年末年始、盆休みを除く)
http//itoalumi.co.jp/WONDERCHEF/
mail : wc@itoalumi.co.jp